人体常用穴位正面图

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等器官和组织，之所以能保持相对的平衡与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。而腧穴是人体脏腑经络气血输注于体表的部位。

经络、腧穴在人体中纵横交错、沟通内外、联系上下，与人体脏腑、机体、五官的健康息息相关，能使人体气血运行畅通，起到治疗和保健作用。

[任脉穴位]

01.曲骨
前正中线上，耻骨联合上缘的中点处。

02.中极
前正中线上，脐下4寸。

03.关元
前正中线上，脐下3寸。

04.石门
前正中线上，脐下2寸。

05.气海
前正中线上，脐下1.5寸。

06.阴交
前正中线上，脐下1寸。

07.神阙
在腹中部，脐中央。

08.水分
前正中线上，脐上1寸。

09.下脘
前正中线上，脐上2寸。

10.建里
前正中线上，脐上3寸。

11.中脘
前正中线上，脐上4寸。

12.上脘
前正中线上，脐上5寸。

13.巨阙
前正中线上，脐上6寸。

14.鸠尾
前正中线上，胸剑结合部下1寸。

15.中庭
前正中线上，平第5肋间，即胸剑结合部。

16.膻中
前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。

17.玉堂
前正中线上，平第3肋间。

18.紫宫
前正中线上，平第2肋间。

19.华盖
前正中线上，平第1肋间。

20.璇玑
前正中线上，天突穴下1寸。

21.天突
前正中线上胸骨上窝中央。

22.廉泉
喉结上方，舌骨下缘凹陷处。

23.承浆
颏唇沟正中凹陷处。

[任脉作用]

曲骨穴
主治：
- 身体方面：阴部瘙痒、下腹坠胀、月经不调、痛经
- 皮肤方面：妊娠斑、子宫性肝斑、处女性肝斑、暗疮

中极、关元、石门、气海、阴交穴
主治：
- 身体方面：月经不调、痛经、崩漏带下、性冷淡、内分泌失调
- 皮肤方面：妊娠斑、子宫性肝斑、处女性肝斑、黄黑皮肤、体毛过多、毛孔粗大

神阙、水分、下脘、建里、中脘、上脘穴
主治：
- 身体方面：腹胀、消化不良、食欲不振、胃痛、反酸、便秘、口气重
- 皮肤方面：嘴周暗疮、肤色晦暗无光、鼻翼两旁充血

巨阙、鸠尾、中庭、膻中
主治：
- 身体方面：失眠多梦、胸闷、心烦、健忘、反胃、呕吐
- 皮肤方面：面色苍白、肤色异常、粉刺

玉堂、紫宫、华盖、璇玑、天突穴
主治：
- 身体方面：咳嗽、气喘、呕吐、胸中气逆、哮喘

廉泉、承浆穴
主治：
- 身体方面：牙痛、口舌生疮、舌下肿痛。

[足阳明胃经作用]

气舍、缺盆、气户穴
主治：
- 身体方面：咽炎、扁桃体炎、气管炎、支气管炎、百日咳、食道炎、消化不良、胸膜炎
- 皮肤方面：皱纹、油脂旺盛、面色苍白

库房、屋翳、膺窗穴
主治：
- 身体方面：支气管炎、肺炎、肺气肿、胸膜炎、乳腺炎
- 皮肤方面：面色灰白、晦暗无华、口唇苍白、眉眼之间暗青

乳中、乳根穴
主治：
- 身体方面：产妇乳汁不足，乳腺炎、胸膜炎、慢性支气管炎、哮喘

不容、承满、梁门、关门、太乙穴
主治：
- 身体方面：胃炎、胃痉挛、十二指肠溃疡、呕吐、消化不良、腹痛、腹胀、肝炎、肠炎。
- 皮肤方面：颜面浮肿、面色萎黄、色素沉着、嘴周痤疮、鼻梁晦暗无光泽、眼角外侧色斑

滑肉门、天枢穴
主治：
- 身体方面：子宫内膜炎、月经不调、痛经、便秘、内分泌失调
- 皮肤方面：黑眼圈、妊娠斑、子宫性肝斑、处女性肝斑

外陵、大巨穴
主治：
- 身体方面：胃炎，肠炎，肠痉挛，阑尾炎、肠梗阻、便秘、腹痛、膀胱炎、尿道炎、疝气
- 皮肤方面：黑头、粉刺、丘疹、痤疮、油脂分泌旺盛

水道、归来、气冲穴
主治：
- 身体方面：肾炎、膀胱炎、尿道炎、盆腔炎、卵巢机能低下、月经不调、痛经、便秘
- 皮肤方面：黑眼圈、眼周皮肤晦暗、妊娠斑、子宫性肝斑、处女性肝斑

髀关、伏兔、阴市穴
主治：
- 身体方面：下肢麻痹、疼痛、膝关节痛、风湿性关节炎、脚气、水肿

梁丘、犊鼻、足三里穴
主治：
- 身体方面：头痛、失眠、胃痉挛、胃炎、腹泄、肠炎、肝炎、消化不良、乳腺炎、痛经、盆腔炎、高血压、贫血、风湿热

上巨虚、条口、下巨虚穴
主治：
- 身体方面：阑尾炎、胃肠炎、胃痉挛、肠炎、便秘、消化不良、肩周炎、膝关节肿痛

丰隆、解溪穴
主治：
- 身体方面：失眠、头痛、高血压、哮喘、胃炎、肝炎、肠炎、阑尾炎、便秘、肩周炎、踝关节周围组织扭伤

注：表示穴位的“寸”，是用自己（顾客）的手指作尺子测量，被称为“同身寸”。中指中节桡侧两端的纹头距离为 1寸；拇指指关节的宽度也是 1寸；将食指到小尾指四指并拢，以中指中节横纹为标准，其宽度为3寸。

任脉

主治神经系统、呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统病症，以及寒性病症和本经所经过之部位的病症。

小众网站大众健康：http://qianjinpianfang.com

人体常用穴位背面图

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等器官和组织，之所以能保持相对的平衡与统一，完成正常的生理活动，是依靠经络系统的联络沟通而实现的。而腧穴是人体脏腑经络气血输注于体表的部位。

经络、腧穴在人体中纵横交错、沟通内外、联系上下，与人体脏腑、机体、五官的健康息息相关，能使人体气血运行畅通，起到治疗和保健作用。

[督脉穴位]

01.长强
尾骨端下，尾骨端与肛门连线的中点处。

02.腰俞
骶部，后正中线上，骶管裂孔处。

03.腰阳关
后正中线上，第4腰椎棘突下凹陷中。

04.命门
后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。

05.悬枢
后正中线上，第1腰椎棘突下凹陷中。

06.脊中
后正中线上，第11胸椎棘突下凹陷中。

07.中枢
后正中线上，第10胸椎棘突下凹陷中。

08.筋缩
后正中线上，第9胸椎棘突下凹陷中。

09.至阳
后正中线上，第7胸椎棘突下凹陷中。

10.灵台
后正中线上，第6胸椎棘突下凹陷中。

11.神道
后正中线上，第5胸椎棘突下凹陷中。

12.身柱
后正中线上，第3胸椎棘突下凹陷中。

13.陶道
后正中线上，第1胸椎棘突下凹陷中。

14.大椎
后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

15.哑门
在颈部，后发际正中直上0.5寸，
第1颈椎下。

16.风府
后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，
两侧斜方肌之间凹陷处。

17.脑户
头部中线，枕骨粗隆上缘之凹陷处。

18.强间
头部，后发际正中直上4寸（脑户上1.5寸）。

19.后顶
头部，后发际正中直上5.5寸（脑户上3寸）。

20.百会
头部，前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处。

[督脉、膀胱经作用]

络却、玉枕穴

主治：
- 身体方面：头痛眩晕、视物不明、鼻塞、热病无汗、失眠

百会、后顶、强间、脑户穴

主治：
- 身体方面：头晕目眩、失眠、心烦、健忘、耳鸣

风府、哑门、大椎、天柱穴

主治：
- 身体方面：失眠多梦、颈椎病、头晕耳鸣、手脚麻木、鼻炎、胸闷、落枕
- 皮肤方面：鱼尾纹、面部皱纹、毛孔粗大、皮肤过敏、油脂旺盛、暗疮

大杼、风门穴

主治：
- 身体方面：咳嗽、胸闷气喘、鼻塞、肩背酸痛、伤风、咳嗽
- 皮肤方面：神经性皮炎、额头肤色晦暗

陶道、身柱、神道、肺俞、厥阴俞、心俞、附分、魄户、膏肓、神堂穴

主治：
- 身体方面：感冒咳嗽、心慌惊恐、面红发热、失眠健忘、身热头痛
- 皮肤方面：红血丝、毛囊炎、过敏性皮炎

灵台、至阳、督俞、膈俞、譩譆、膈关穴

主治：
- 身体方面：虚胖、乳房松弛、烦闷不安
- 皮肤方面：面色青黄、眼袋、皮肤粗糙

[督脉、膀胱经作用]

筋缩、中枢、肝俞、胆俞、魂门、阳纲穴

主治：
- 身体方面：少气乏力、精神不振、内分泌失调、心烦易怒、食欲不振
- 皮肤方面：皮肤粗糙、皱纹、面色秽浊、色素沉积、口唇苍白无华

脊中、脾俞、胃俞、意舍、胃仓穴

主治：
- 身体方面：消化不良、胃酸胃痛、痔疮、腹泻、腰背疼痛、体内湿气、腹胀、食欲不振
- 皮肤方面：酒渣鼻、暗疮、红血丝、眼睑浮肿、面黄浮肿、面色潮红、油脂旺盛、嘴周痤疮、脂溢性皮炎

悬枢、命门、腰阳关、三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、肓门、志室穴

主治：
- 身体方面：月经不调、腰酸痛、口干唇燥、脚冷乏力、便秘、腹痛、小便不利、阴部肿痛
- 皮肤方面：黄褐斑、黑眼圈、暗疮、面色苍黄、肤色晦暗滞浊

腰俞、长强、关元俞、小肠俞、膀胱俞、中膂俞、白环俞、胞肓、秩边穴

主治：
- 身体方面：泌尿不畅、痛经、子宫内膜炎、便秘、性冷淡、阴部湿痒
- 皮肤方面：皮肤干燥、粗糙、雀斑、妊娠斑

上髎、次髎、中髎、下髎、会阳穴

主治：
- 身体方面：月经不调、经痛崩漏带下、疝气、小便不利便秘、阴部湿痒
- 皮肤方面：雀斑、妊娠斑、子宫性肝斑、处女性肝斑、面色苍黄、暗哑无光

承扶、殷门穴

主治：
- 身体方面：坐骨神经痛、下肢瘫痪、便秘、痔疮、臀部炎症

浮郄、委阳、委中穴

主治：
- 身体方面：腰背痛、膝肿痛、肾炎、膀胱炎

合阳穴

主治：
- 身体方面：功能性子宫出血、月经不调、子宫内膜炎

承筋、承山、飞扬穴

主治：
- 身体方面：坐骨神经痛、腰肌劳损、痔疮、便秘

跗阳、昆仑穴

主治：
- 身体方面：头痛、眩晕、坐骨神经痛、急性腰扭伤、踝关节扭伤、膝关节炎

注：表示穴位的“寸”，是用自己（顾客）的手指作尺子测量，被称为“同身寸”。中指中节桡侧两端的纹头距离为 1寸；拇指指关节的宽度也是 1寸；将食指到小尾指四指并拢，以中指中节横纹为标准，其宽度为3寸。

督脉

主治神经系统、呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统、运动系统病症，以及热性病症和本经所过部位之病症。

小众网站大众健康：http://qianjinpianfang.com